

# **CURSO DE INICIACIÓN A LA ESCALADA LIBRE CLÁSICA**

**VÍAS NO EQUIPADAS**

**22 horas**



**6, 7 y 8 de mayo de 2022**

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN FRENTE AL COVID-19

- No se puede matricular en el curso si está enfermo o tiene síntomas.
- Recomendado estar vacunado contra el Covid-19.
- Uso obligatorio de mascarillas.
- Grupos máximo 5 personas incluido instructor en las prácticas. Distancia mínima de seguridad en las teóricas.
- Uso obligatorio de magnesio líquido en solución hidroalcohólica
- El instructor vigilará el cumplimiento de dichas normas.

## FECHAS

- 6, 7 y 8 de mayo de 2022.

## OBJETIVOS

- Aprender y practicar las técnicas básicas de la escalada libre clásica.
- Escalar y descender vías no equipadas de varios largos.

## CONTENIDOS

- Escalada libre clásica: aventura, compromiso, recursos, técnica y conocimiento de las limitaciones personales.
- Equipo y material necesario.
- Progresión de la cordada en vías de varios largos: Colgarse el material, asegurar al 1ª de cuerda, meter seguros, manejo de las cuerdas dobles, peligros objetivos y subjetivos, factor de caída y fuerza de choque, montar la reunión, improvisar el vivac.
- Abandono, descenso y encadenamiento de rápeles.
- Nudos y técnicas de fortuna
- Introducción al autorrescate, técnicas fundamentales.
- Croquis y graduaciones de las vías clásicas.

## DESARROLLO/CALENDARIO DEL CURSO

- **Viernes:** 17:00 – 21:00 h. Teoría. Rocódromo Cagigal. Calle Auditorium, 5, - 30008 - MURCIA. (Pabellón José María Cagigal). O Sede Federación de Montañismo de la Región de Murcia C/ Francisco Martínez 4 Bajo 30003 Murcia. Es aconsejable llevar arnés a la clase teórica, si se tiene.
- **Sábado:** 08:00 – 17:00h. Prácticas en pared.
- **Domingo:** 08:00 – 17:00h. Prácticas en pared. Lugar de encuentro y hora a determinar día anterior.

## CUOTA/RATIO/PROFESORADO

- Cuota del curso por alumno: 145 euros para federados. 155€ no federados con seguro de día tramitado por la FMRM.
- Ratio Profesor/Alumno: 1 instructor cada 2 alumnos.
- Nº mínimo de asistentes: 2 alumnos.
- Nº máximo de asistentes: 8 alumnos.
- Profesorado: Técnicos Deportivos Escalada o Alta Montaña/Instructores de Escalada o Alpinismo EMA/FMRM.

## INCLUYE

- Prácticas con Técnicos Deportivos de Escalada o Alta Montaña Técnicos /Instructores de Escalada o Alpinismo EMA/FMRM.
- Todo el Material necesario para el desarrollo de la actividad: cuerdas, material de escalada en pared, ascos y arneses.

## CONCEPTOS / GASTOS NO INCLUIDOS

- Desplazamientos a los lugares de prácticas.

## EQUIPO Y MATERIAL OBLIGATORIO

- Pies de gato, arnés y casco.
- Ropa deportiva para escalar adecuada a la época del año.
- Comida y Agua.
- Mochila. Se recomienda poca/media capacidad ataque (40 litros aprox.)
- Botas de “trekking” o deportivos para la aproximación a las paredes.

## EQUIPO Y MATERIAL RECOMENDADO

Si se dispone, llevar también:

- Juego de empotradores.
- Placa de freno (cesta).
- Maillón.
- 3 Mosquetones de seguridad, 1 HMS.
- Anillo de 120cm. de cinta cosida.
- Cordino de 7mm. para autobloqueante.

En caso de carecer de este equipo, será aportado por la FMRM para los alumnos del curso.

## INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS DE ADMISIÓN

- Ser escalador en activo de pared (vías equipadas o semiequipadas), nivel mínimo 6a + en escalada deportiva.
- Es necesario estar federado en la Federación de Montañismo de la Región de Murcia (FMRM), en la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), o en cualquier Federación con la que exista convenio, siempre y cuando el seguro unido a la tarjeta cubra la modalidad deportiva del curso y su localización geográfica, o bien, cuando la convocatoria lo autorice, suscribir seguro de día que cubra la actividad ofertada por la misma. Si el seguro de día no es el gestionado por la FMRM, deberá presentar copia de la póliza contratada.
- Realizar la matrícula y el abono de las cuotas del curso a través de la Intranet FMRM en <http://www.fmrn.net/intranet>
- La fecha de inscripción finaliza dos días antes del inicio del curso.
- El alumno debe tener el estado de salud y la forma física adecuada que permita poder desarrollar con normalidad la actividad física convocada.

## OBSERVACIONES GENERALES

- La EMA podrá suspender el curso si no se cubre el número mínimo de plazas establecidas.
- La EMA podrá suspender/aplazar el curso, si las condiciones meteorológicas no son las conformes para realizar el curso. Los alumnos tendrán derecho a la devolución de las cantidades abonadas de los cursos aplazados/suspendidos no realizados.
- La edad mínima para inscribirse a partir de 18 años, y de 16 con autorización de los padres o tutor legal.
- Se devuelve el 100% de lo abonado en caso de no asistencia por enfermedad debidamente justificada.
- La asistencia al curso y desarrollo de las actividades programadas da derecho a la obtención de certificado EMA/FMRM que acredita la formación recibida.

## MÁS INFORMACIÓN

### **Federación de Montañismo de la Región de Murcia.**

Horario: de lunes a jueves de 19:00 a 21:00 y los viernes de 11:00 a 13:00.

Calle Francisco Martínez García, 4 bajo – 30003 Murcia.

fmrn@fmrn.net - Tlf 968 340 270 - Fax 968255372